

あるがままのわたし、あるがままのあなた、そのままの幸せを

☆多様な性を認め合い、だれもが当たり前生きる日のために☆



にじ色の本棚
—LGBTブックガイド—
2016年 三一書房
原ミナ汰・土肥いつき(編、著)

・・・「居場所が見つからない。生きていくのがつらく、苦しい。」
もし、あなたがそんな思いの日々を過ごしているのであれば、
どうぞ、この「にじ色の本棚」を手にとってみてください。
幸せが見つかる本に、きっとめぐり会えると信じて・・・。

[300-5]

本書は多様な「性と生」に向き合う46人の執筆者が72冊※の図書を通して、その「生活史・文化史・社会史・思想史」を語ったものです。専門家やアクティビティ、市井で生活する学生や社会人で構成された執筆者たちが、自己と向き合い、言葉を選びながら紹介文を書いています。文をつむぐそのひととき、もしかすると、執筆者の心には新たな涙が流れたかもしれません。

ひとりで苦しんでいた幼い日々、手探りで生きていた日々を振り返り、「だからこそ、今読んで書くことができる。苦しんでいる友に『ひとりではないよ』と伝えることができる」と綴られた真摯な紹介文に心打たれ、何度も何度もページを繰り返しました。

LGBT活動のシンボルフラッグは、人や動物、樹々、花々をやさしく包んでくれる「にじ色」です。
紹介本選考時期に、編纂のキーとなる素敵な言葉が生まれました。～「Lovely Great Book Tour」～
人生は旅。…すべての旅人に、かけがえのない一冊が見つかりますように…。どうぞ。(みっと)

※多くの候補図書から選ばれた72冊です。選ばなかった図書やDVDの情報、用語の説明なども別枠で紹介されています。



☆もっとステキな人生のために☆



ココロとカラダに効く
色彩セラピー
2005年 PHPエディターズ・グループ
石井亜由美(著)

・・・美しい色彩に囲まれていると、悩んでいたことを忘れて、
幸福感に包まれるような気持ちになったことはありませんか？
色は、沈んでしまった心を明るく方向へと連れ出していく力
を持っています。本書(はじめに)より・・・。

[300-3]

日々の生活の中で、落ち込んだり、イライラしたり、悩み事がある時に、心が満たされて楽になるコツは、楽天的な考え方プラス自分にとって必要な色を取り入れること。「色彩セラピー」を生活の中に取り入れてみませんか？

本書ではまずはじめに、10色を用いた色彩心理テストで今の自分を知り、あわせて色彩の知識を理解します。その後は、心理状態に合う色の取り入れ方をアドバイスしています。あなたは、周囲の人にどんな印象を与えていますか？

自分のイメージを「なりたい自分」へと変化させて、他人への印象をも変えてしまう「色彩心理」のパワー。
人は、姿・形よりも「色」が一番鮮明に記憶に残るといわれています。人と会う予定がある時、「色」を効果的に使ってイメージアップしてみませんか？「本当の自分を知るカラー」「むなしさを癒すカラー」「逆境に負けないカラー」「イライラ気分をほぐすカラー」「元気が出るカラー」と5章構成になっています。

色の力を借りてイメージチェンジをしてみませんか？(かかし)

